Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Kosten til sunde mennesker
Møde med dr. med. Aa. Warming-Larsen
d. 27. marts kl. 19,30

Nytårsfestens forløb

Nato-sprit

6 småbørn på hospitalet - spiste tobak

Kapuner og manddom

Græs

Ved »Svalens« fødselsdag

Blomkål i jan. - 88 øre

Sjove læger

En ode til den stegte grønkål

Pjat med promillen

Reklamens magt

Myg forbudt — elefanter tilladt

42 484/7
42956667

Udgivet af Dansk
Vegetarisk Forening

51. årgang
nummer 3-4
Marts-april 1958

Ren vegetabilsk margarine

Til underretning for Dansk Vegetarisk Forenings medlemmer skal vi meddele, at Den Sanitære Fødevarefabrik, Baldersgade 14, Kbhvn. N., er den eneste, som har tilladelse til at fremstille margarine, vitaminiseret uden dyriske produkter. Margarinen leveres i pakker à ½ kg (portofrit ved aftagelse af mindst 5 pakker pr. gang) og kan foruden fra fabrikken også fås i forskellige forretninger (se annoncerne). Medlemskort 1958 må forevises. Fra provinsen opgives medlemskortets nr.

Foreningens og formandens adresse er: Havebrugskonsulent H. Mosegaard, Ågade 114², Kbhvn. N., GO 1163u, postkonto 256 56. Mosegaard er tillige kasserer og ansvarhavende redaktør af *Vegetarisk Tidsskrift.*

Foreningens næstformand: repræsentant N. Nielsen, Åbakkevej 19, 1., Kbhvn. F., DA 8222y.

Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk Tidsskrift: Enkeltmedlemmer kr. 7,00, ægtepar kr. 8,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00. Livsvarige medlemmer kr. 75,00, ægtepar kr. 100,00.

Abonnement på bladet kr. 6,00 (udlandet 7,00). Kan bestilles hos postvæsenet eller bladets ekspedition.

Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond's kasserer: Oluf Egerod, Hagavej 10, Søborg, postkonto 2 82.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark:

Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23², Århus.
Horseløkke Kurhjem, Fåborg.
Råkostkurstedet »Humlegården«, Humlebæk.
Skodsborg Restauranten, St. Kongensgade 36—38, mezz., København.
Vegetarisk Køkken, Kongensgade 39, Odense.
Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg.
„Eckbohus", Bjerre strand pr. St. Fuglede (Sommer).
Råstrup Kursted, Christiansminde, Svendborg.

Vegetariske spisesteder i NORGE:

OSLO:
Blos, Kronprinsensgt. 5.

TRONDHEIM:
Linnea Hotells helserestaurant.

Dr. med. Aa. Warming-Larsen har nu indrettet sit eget ernæringsfysiologiske laboratorium, Nørregade 40, 5. (Bikubens nye ejendom), og indfrier sit løfte om at vise det frem *torsdag den 27. marts* kl. 19,30.

I tilgift får vi et foredrag: *Kosten til sunde mennesker.*

Lad os vise vor taknemmelighed over for denne anerkendte videnskabsmand ved at møde talrigt op.

Bestyrelsen.

Nytårsfesten

forløb på fornøjelig måde. Traktementet var overdådigt — ikke alene hvad maden angik, men også den „åndelige føde", som Egerod serverede. Dog kunne vi have ønsket blot nogle få timer mere for rigtig at kunne dvæle ved de mange interessante billeder. Vi må håbe, at der igen bydes lejlighed til yderligere uddybning af emnet.

Ligesom i fjor vil frk. Andersen give opskrift på såvel den grillerede steg som den orientalske sovs. Det er ikke alene nærende, men også velsmagende mad, der serveres i St. Kongensgade, to sider af samme vigtige sag. Flere af gæsterne havde dagen forinden været til fest et andet sted, men måtte gå halvsultne hjem til trods for flerdobbelt betaling. Det er en beklagelig sag, at vegetarerne nok får lov at betale på linje med majoriteten, men må nøjes med mindre god betjening — som regel *efter* at andre er mere end halvfærdige med måltidet.

Ved festens begyndelse oplæste formanden denne venlige hilsen fra Norge:

— Kjære danske venner,

De norske vegetarer sender dere sine bedste ønsker for det nye år, med takk for det gamle! Måtte vårt arbeide for det fælles store mål krones med lykke og fremgang i det år som begynder! Nordens vegetarer har alltid stått sammen og må det fortsatt bli så, til gavn for hele Norden! Vi sender samtidig vår hjerteligste hilsen til foreningens traditionelle nyttårsfest den 5. januar. Våre tanker er hos dere.

Norges vegetariske Landsforbund

Dr. *H. J. Røgler.*

Også ingeniør Segelcke, der var forhindret i at deltage på grund af sygdom, havde sendt hilsen til deltagerne.

Frk. Noll, der lige har holdt 50 års jubilæum som esperantist, erindrede Egerod om, at han havde været en dårlig elev ved hendes kursus i dette hjælpesprog, men måske uopmærksomheden kunne undskyldes med, at Egerod dengang som nu havde mange jern i ilden — så mange, at timerne hos frk. Noll først kunne finde sted efter kl. 22.

Egerod causerede over temaet: *pro eller anti*, og diskuterede med Nielsen, hvorvidt -sen-navnene er andet end et begreb; men ellers blev der ikke ruttet med tiden, for vi skulle til Østerland — og vi kom did.

Her skal ikke forsøges noget referat af Egerods foredrag eller en beskrivelse af billedmaterialet, men vi kan glæde os til oversættelser af en del af de foredrag, der blev holdt ved kongressen eller rettere ved de seks kongresser, som denne den 15. internationale udviklede sig til.

Egerod lagde ikke skjul på, at det havde været en begivenhedsrig og interessant rejse, men tillige uhyre forceret og trættende, idet man rent ud sagt havde udnyttet denne skare af kvinder og mænd, der kom fra 27 lande, om hvilke mange indere har den opfattelse, at de både har skabt og opretholder deres magtstilling i verden ved hjælp af en speciel levevis, den som deres egne landsmænd ofte benytter sig af, når de vender tilbage fra uddannelses- og andre ophold.

Og når så smarte forretningsfolk sætter ind med ødsle reklamer for at spise kød, når FAO udsender „eksperter" i produktion af samme vare, og hjemlige læger stiller de samme krav, er det kun naturligt, om indernes passive vegetarisme — den nedarvede, som ikke er tilkæmpet — står i fare for at lide skibbrud, hvad mange intellektuelle er klar over og ser en stor fare i, hvorfor man havde søgt at lægge kongressen op i allerhøjeste plan, hvilket var lykkedes næsten til overmål.

Indiens præsident fløj i specialmaskine fra New Delhi til Bombay blot for at åbne kongressen, og overalt hvor man kom frem, var det de allermest fremstående mænd, der tog imod og viste kongresdeltagerne den højeste ære. Maharajahen af Benares indbød til lysttur op ad Ganges, og der var ikke færre end 10 tigerskind — med hoved — på gulvet i paladset. Denne hindu var nær kommet ud for diplomatiske vanskeligheder under kong Saud's besøg, idet herskeren ønskede kød på bordet, hvad han *ikke* fik. Her er religionen stærkere end „pligterne" som vært.

En af Indiens rigeste mænd, der også råder over store aviser, lod en af disse udkomme som et imponerende kongresnummer med billeder og levnedsbeskrivelse af deltagerne o. s. v.

Og da mrs. Gasque ret hurtigt rejste tilbage, var førerskabet i virkeligheden overladt til Egerod i forbindelse med en lokalmand. Og så gik det med velkomster, foredrag, visitter, afskedsceremonier — i alt i seks forskellige byer. Man forstår, at det var med et lettelsens suk, Egerod i Madras steg ind i maskinen, der førte mod de nordvestlige egne.

Og hvad fik man så at spise til alle festlighederne? Ja, maden var forfærdelig, sagde Egerod. Selv de mest regulære planteprodukter formåede man at ødelægge af brændende krydderier i overmål. Østerlandske frugter er som regel overmodne og ret smagløse i sammenligning med de ting, der gror i tempererede egne, dog var æblerne fra Himalaya til at spise. Til sidst nøjedes Egerod med frugterne og lod de store sølvfade med de fremmede ting og krydderierne gå videre til de mere lokalkendte, der i øvrigt spiste med fem fingre og tørrede dem af i en serviet.

Men selv om spisebordene var aldrig så anstrengende, var kongresbordene det ikke mindre. 30—40 kæmpeforedrag, hvoraf et gik ud på at

reducere eller afskaffe de allestedsnærværende hellige køer til fordel for produktion af levnedsmidler til sultende mennesker, og således var inde på det samme problem, som vi berørte i vort budskab til kongressen.

Dette budskab blev modtaget med velvilje af kongressen, og senere havde Egerod lejlighed til at overrække det til landbrugsministeren, der ligesom adskillige andre regeringsmedlemmer er vegetar — hvad Nehru som bekendt ikke er.

Egerod kaldte den udvikling, der bevæger sig i retning af større dyreproduktion i et i forvejen sultende land, for forsøg på selvmord, og er man ikke forpligtet til at søge at hindre et sådant?

Hvor meget positivt der kan komme ud af en sådan kongres, er det ikke let at spå om, men det er givet, at statsmænd lige fra øverst til nederst såvel som store dele af dette mægtige folk har fået problemet ind på livet og set, at der også uden for deres egen verden er en vegetarisk bevægelse — som måske nok er inspireret på anden måde, men dog er fælles om begrebet *ahimsa* = ikke-volds-princippet.

Da inderne først fremsatte tanken om at afholde denne verdenskongres, foreslog man, at den næppe blev en sådan, men nærmest af lokal betydning uden nummer i den internationale række — og så blev den altså til noget ganske andet.

Ligegyldigt hvor og hvornår den næste vil blive afholdt, vil det blive vanskeligt at modtage den på en så storslået måde, og hvor kongressens forhandlinger hver dag var forsidestof og fyldte godt i radioen.

Hvilket statsoverhoved vil stille et udsøgt tjenerskab inclusive luksusbil o. s. v. til rådighed for hver enkelt kongresdeltager? Hvem kan i det hele taget konkurrere?

Lysbillederne — ja, de var *mange* og dejlige. Farver og liv overalt. Hvordan Egerod og Gerner Larsson har båret sig ad med at skaffe sig udgangsbillet fra arbejde og pligter for at gå på opdagelse i by og på land i templer og paladser, forbliver en hemmelighed, men billederne talte deres eget sprog.

Nogle steder måtte de nøjes med at kigge ind, andre steder var det bare af med både sko og strømper.

Hvad siger man om en splitternøgen ypperstepræst, der benytter højttaler og båndoptager?

Og den scene, hvor en halv snes indere sidder på række og „slår" græsplænen med lange skarpe bambusstokke?

Og alle de gule blomster over Ghandis grav.

Det forlyder, at da samme Ghandi som ungt menneske opholdt sig i London, fandt han forholdene så vanskelige, at han var lige ved at opgive sin vegetarisme, da han heldigvis fandt frem til et vegetarisk spisested.

Lad os være glade for, at *vi* dog også har et sådant fristed for os selv og vore gæster. Der burde være mange flere.

Da vi lidt sent blev lodset ud på gaden i denne vinters hidtil værste vejr, var der vist enkelte af os, som var villige til at påtage os, hvad det skulle være af strabadser for at blive delagtig i en eventyrrejse som den, Egerod har oplevet.

Vi siger tak for, hvad vi fik at se og høre, og glæder os til mere.

NATO-sprit

Under efterårets flådemanøvrer blev det oplyst, at mandskabet på *Albion* til stadighed tildeles et dagligt mål af sprit under betegnelsen rom. Den opbevares endog i forseglede tønder.

Det er ganske vist frivilligt, om man vil modtage denne del af solden i form af naturalier, og den *kan* omveksles i penge, men i så diminutive størrelser, at der ikke engang kan fås en sodavand i stedet. Det vil sige, at der ligefrem opmuntres til indtagelse af alkohol — formentlig i den noget antikverede opfattelse, at denne vædske ikke kan undværes hverken under krig eller manøvre.

6 småbørn på hospitalet — spiste tobak

Blandt de 169 tilfælde af forgiftning, som i det sidst opgjorte tiår er blevet behandlet på Sundby hospital, vil man under den gruppe af forgiftninger, der benævnes: forskelligt, finde, at seks børn blev indlagt, fordi de havde spist tobak.

Men mens der fremsættes de velkendte advarsler med hensyn til opbevaring af medicin og farlige kemikalier på steder, hvor børn ikke kan få fat i dem, så synes der at være en talende tavshed om den tobak, der — selvfølgelig — skal have lov at flyde overalt, samtidig med at de luftformige gifte forpester lungerne også hos de uskyldige børn.

Skal der være nogen logik i atter og atter at advare mod letsindig omgang med giftstoffer, må advarslerne selvfølgelig også omfatte alle former for tobak, ikke mindst de efterladte „skod", der jo indeholder særlig store mængder af den dødelige nikotin.

Vi forstår så godt, at myndighederne kvier sig ved at kræve, at tobak — også i hjemmene — opbevares på samme måde som andre giftstoffer, i skabe, som kun ansvarlige voksne har nøglen til, og at de voksne samtidig har ansvaret for, at skod og andet affald fjernes på betryggende måde, d. v. s. *straks* — inden mindreårige børn forgriber sig på dem.

Det er velsagtens også denne ulyst hos myndighederne, der er skyld i, at vi endnu ikke har fået svar på vore gentagne henvendelser om disse forhold.

Men lyst eller ulyst — man må vel kunne kræve et svar, især når det gang på gang viser sig, at børn udsættes for forgiftninger, der kræver hospitalsbehandling, hvis det da ikke ender med døden, således som tilfældet ved Kolding, der i sin tid forårsagede vor henvendelse til myndighederne — en henvendelse, vi fortsat venter svar på.

Vitaminer af stank

Overalt hvor der ligger fiskemelsfabrikker, plages befolkningen af en særdeles ilde lugt fra skidtfisken. Nu har man i Frederikshavn fundet ud af en metode, hvorved stanken omdannes til B12-vitaminer, der benyttes som et stærkt fedende fodertilskud.

Man agter at opstille lignende anlæg i de byer, der er plaget af lugten. De kan findes ved hjælp af næsen.

Stegt grønkål

Det er altsammen *Mosegaards* skyld! Hans alene og ingen andens! Og Mosegaard er naturligvis grønsagernes smukt langskæggede ridder og forkæmper, havebrugskonsulenten, formand for Dansk vegetarisk Forening!

I en artikel her i bladet gav han, på et spørgsmål fra gode kollega *Tim* om, hvad nytårsmenuen i hans hjem lød på, følgende svar:

— På *mandekål* efter min egen originale opskrift. Det er simpelthen stegt grønkål.

Nej, De læser ikke fejl! Der står — og skal stå — *stegt* grønkål!

Det har De aldrig smagt, vel? Det havde vi heller ikke. Vi havde ikke engang *hørt* om det. Men optændt af en selvopofrelsens ild, omtrent som den første raketmand, traf vi beslutningen om, at nu, da vi havde *hørt* om det, ville vi også *smage* stegt grønkål. Eller altså *mandekål* efter den originale mosegaardske opskrift!

Iværksættelsen af denne beslutning medførte visse pinlige episoder, som udelukkende må falde på kappen af denne usædvanlige rets opfinder. Grønthandlerens unge dame, der på vor anmodning bragte os en stok grønkål med sne på, vil aldrig mere være den samme søde, glade sjæl, efter at hun havde hørt, at den skulle steges. I boghandelen, hvor vi gjorde vor entré med den grønne kost under armen, kom ekspedienten med en humoristisk hentydning til „blomsterbuketten", men blev straks dybt alvorlig og tungt spekulativ, efter at vi havde røbet vore madlavningsplaner. Vor hustru truede med øjeblikkelig skilsmisse og omgående tilkaldelse af „den blå vogn", da vi efter at have plukket bladene af stokken og skyllet og tørret dem grundigt, hentede en tykbundet gryde frem fra skabet, satte den på gasblusset og hældte en god portion fransk olivenolie i bunden. Med samt, da olien var blevet stegende varm, grønkålen.

Ingen andre *var* det, mens stegningen foregik, men een ting *bør* være rolig. Nemlig ilden under gryden.

Under det stadige bombardement af bemærkninger fra kone og børn om, at „det bli'r da noget skrækkeligt noget" og åbenhjertige hentydninger til svigtende åndsevner hos familiens kokkererende overhoved, begyndte vi at vakle i vor ellers så sikre tro på, at eksperimentet kunne bringes til en lykkelig og velsmagende afslutning.

Grønkålen blev stegt i en lille halv time, men trods stadig venden og omrøren hændte det, at snart et, snart et andet blad fik en brunbrændt farve. Disse (troede vi) fejltrin fjernede vi til affaldsskakten og gjorde os derved skyldig i eksperimentets eneste misforståelse. Det brune er nemlig et særligt lækkeri!

Facit er, at denne premiere blev en overvældende succes! *Mandekål* er en pragtfuld spise og lige så fuld af vitaminer som en finansminister af skatteforslag. Kålen får ved stegningen en smag, der kan bringe tanken hen på asparges, aubergines og nøddekerner eller lidt af det altsammen.

Vores datter gjorde et tildels vellykket forsøg på at spise sig syg i *mandekål;* vores søn, der ellers står skarpt fjendtligt over for grønsager, skovlede en ordentlig portion over på sin tallerken; fra vor hustru kom

nådig anerkendelse og åbenhjertig indrømmelse af, at her var noget, som smagte godt.

Og vi selv? Ja, vi vil føle os rigeligt belønnet for vor modige indsats, hvis andre mandfolk (og husmødre, selvfølgelig) vil gå gennem de samme vanskeligheder til målet: at stille en gryde dampende *mandekål* på bordet.

Det vil også (hil ham!) glæde Mosegaard!

(Aftenbladet).

Græs

Under forudsætning af, at de normer, man mener at kunne fastsætte som passende for græssende dyrs behov for en række mikronæringsstoffer, er rigtige, har man i staten Virginia konstateret, at halvdelen af de undersøgte græsprøver havde et for ringe indhold af kobolt og kobber.

Derimod viste det sig, at næsten samtlige kløverprøver lå betydeligt over minimumsgrænsen med hensyn til disse to stoffer.

Disse forsøg viser tydeligt, at de forskellige plantearter har en meget forskellig evne til at optage de forskellige mikronæringsstoffer til trods for, at de vokser side om side i samme jord og under de samme klimatiske forhold.

Der vil også være grund til at studse over, at selv de dyr, som er decideredе græsædere, kan komme i underskud ved at ernære sig af græs.

Mon vi ikke her er ved noget meget vigtigt, eftersom ingen vil påstå, at vi er indrettede som græsædere, men ikke desto mindre indtager henved to tredjedele af vore kalorier i form af græs (korn)?

Havde vi så endda indtaget alle disse kalorier i form af hele græsplantens overjordiske dele og i frisk tilstand, var risikoen måske ikke så stor, men ensidigt at gå ud fra, at græssernes modne frø, som vi end ikke har redskaber til at tygge, skulle udgøre fuldgyldig næring for ikke-græsædere, turde være mere end tilladeligt optimistisk, for ikke at sige skrupskørt.

Hævnen er sød

Da en sagfører forleden åbnede et testamente, viste det sig ifølge en eftermiddagsavis, at afdøde efterlod sin samlede formue til hustruen på den ene betingelse, at hun hver dag røg fem store cigarer! De fem cigarer, hun havde forbudt ham at ryge gennem et langt ægteskabeligt liv.

Lovkyndige vil sandsynligvis hævde, at „meddelelsen" er konstrueret, da hustruen vel i forvejen var arving.

Og hvilken hustru vil i dag forbyde sin mand at ryge cigarer? De gør det jo næsten allesammen selv.

Sveriges vegetariske Föreningen

har mistet sin mangeårige formand, major Ernst Killander. Svenske aviser har bragt meget udførlige nekrologer, som vi vil vende tilbage til. O. Egerod har på D. v. F.s vegne sendt et deltagende brev til vor broderforening.

Blomkål i januar — 88 øre!

Det smager af sol og sommer, og man undrer sig over den lave pris på sådanne delikatesser (der var endda fortræffelige hoveder til 75 øre)

Sagkundskaben vil hævde, at det udelukkende er overskudsproduktion, som sendes herop i konsignation i håb om at finde købere — i modsat fald er der kun affaldsbunken tilbage.

Der skal endog i fjor være solgt fersken til færre penge, end der var betalt i told.

Det siges, at man i England godt ville have billig blomkål fra Italien, såfremt italienske arbejdere blot fik den samme timeløn som de engelske! Er det nu så sikkert, at det er timelønnen, der betinger den billige salgspris for blomkål midt på vinteren? Kan det ikke snarere være solens skyld? Og hvordan skal man opnå en højere levefod i Syden, såfremt vi ikke vil aftage den produktion, det ligger naturligt for dem at fremstille?

Ja, der var mange, mange flere spørgsmål, der enten blev eller kunne være blevet stillet til kontorchef Stauning fra Gartnernes Erhvervsråd, da han holdt foredrag for havebrugskandidaterne om de aktuelle fælles- eller frihandelsmarkeder.

En professor var indstillet på, at nyordningerne ikke lod sig gennemføre på mindre end 100 år som følge af inertiens lov. En anden fandt det fortræffeligt, at vi måtte vente længe, længe på vore egne — og dyre — blomkål, for så smagte de bedre, når de kom! Javel, men vi er jo nogle stykker, som ikke alene har *andre* ønsker, men vel også *berettigede* ønsker end flertallet, der kan gøre sig til gode med andre „lækkerier".

En vidtberejst erindrede om, at der i USA finder en livlig udveksling sted mellem de egne, som i øjeblikket har en god og billig produktion — herfra forsendes produkterne til andre egne, hvorfra man så til gengæld tager imod, når solen er mere gavmild dette andet sted.

At denne trafik også kan indføres i Europa, synes ikke umuligt; tanken har i hvert fald været fremført her i VT, men hvorfor er der ikke allerede nu gang i eksporten af vore fine jordbær og saftige efterårsgrønsager? Nordnorske jordbær modner endnu senere og finder taknemmelige købere længere sydpå.

Samme nordmænd ofrer forresten utalte millioner for at fremme ikke alene landbrug, men også havebrug langt på den anden side polarcirklen, blot for at fravriste naturen de allerdyreste reserver, samtidig med at blomkålene fra Syden ikke må blive spist, selv om de kun koster 88 øre i januar.

Den, der skriver dette, ønskede, at der ikke skulle gå hverken 100 eller 50 år, inden fornuften skinnede igennem, men at det hellere skete i dag end i morgen.

P. s.: Priserne gik i februar yderligere ned.

Landsforeningen

til bekæmpelse af dissemineret sklerose har adresse: Ny Kongensgade 15, København K.

En bekræftelse

Jeg læste i sidste nummer af Vegetarisk Tidsskrift, at vegetarer blev meget mindre forkølede end ikke-vegetarer.

I denne forbindelse synes jeg, jeg gerne vil oplyse, at jeg selv, da jeg for mange år siden blev vegetar (lakto-vegetar + æg i brødarter) mente at have lagt mærke til tre gode ting: jeg er mindre hyppigt forkølet, mindre forfrossen og i bedre humør.

Trods tilstundende 81 år kører jeg endnu (om sommeren) på min motorcykel. Tobakken blev — omend ej let — lagt af for ca. 40 år siden.

3. januar 1958. *Emil Dehn.*

Reklamens magt . . .

„Ingen vokser nogensinde fra sit behov for mælk — — der kan aldrig nogensinde fremstilles noget, der kommer på højde med mælk, naturens mest fuldkomne fødemiddel — — o. s. v. o. s. v."

Nu er mælk jo forskellige ting, og hvis der endelig skal tales om naturens mest fuldkomne fødemiddel, så må det vel være menneskemælk for menneskebørn og komælk for kalve, og det er slet ikke sikkert, at det er heldigt at bytte om på faktorerne.

Det er da også en kendsgerning, at alle — eller så godt som alle — *netop* vokser sig fra deres behov for mælk — menneskemælk altså —, men derfor kan det måske nok forsvares at påstå, at også komælk kan opfattes som et ganske godt surrogat for den føde, som ellers af naturen er beregnet for voksne mennesker, og da det er en kendsgerning, at vor nordiske kultur er bygget op på koens bedre evne til at omsætte græs end vor egen, så bør vi måske nok læse igennem, hvad ko„ejerne" fører frem for at stimulere forbruget.

Først dr. med. Erik Uhl: „Det er beskæmmende at måtte sige, at ernæringen af den danske befolkning i dag er ringere end under og lige efter den anden verdenskrig. Der har været en stærk tilbagegang i forbruget af de særlig værdifulde levnedsmidler. Således er f. eks. siden 1948 forbruget pr. indbygger af mælk faldet med over 15 pct., af ost med 30 pct., af grønsager med 20 pct. og af fisk med 40 pct. Forbruget er siden 1948 blevet lagt om, således at ringere levnedsmidler indgår i større mængder."

„På grundlag af kostundersøgelser i danske hjem i 1954—55 har prof. Rich. Ege bl. a. udregnet, at 10—12 pct. af de voksne og et ukendt antal af børnene får for lidt kalk, og at mindst 10 pct. af husstandene i mejerilandet Danmark får en kost, som kun indeholder ganske lidt over halvdelen af den kalkmængde, som anses for nødvendig for den bedst mulige sundhedstilstand og modstandsevne. — — Mælkeforbruget i Danmark er betydeligt lavere pr. indbygger end i Norge, Finland, Sverige og Holland. — — Ved at drikke for lidt mælk unddrager vi os således selv et af de næringsmidler, som er værdifuldest med hensyn til dyrisk æggehvide, kalk og flere B-vitaminer. — — Vore børn og vi selv kan ikke få kalkbehovet dækket uden at drikke mælk og spise ost hver dag."

Det er hårde ord for pengene, og hvis det med kalken, som ikke *kan* fås uden om mælken, er rigtigt, så må vi jo enten sutte koen eller forsvinde hen et sted, hvor der er muligheder for menneskene at leve — såfremt sådanne steder findes.

Hvorfor der endnu i 1958 tales om *dyrisk* æggehvide — formentlig i modsætning til plantisk — er ikke godt at vide. Den gamle teori om, at sidstnævnte ikke var tilstrækkelig, er jo forlængst forladt.

Ingen af de opskrifter, der pryder tryksagen, er fremragende. Den med grønkål er nærmest latterlig og tidsrøvende, samtidig med at der slås på, at moderne mennesker har travlt.

Såfremt det er rigtigt, at *„alle virkelige mandfolk drikker i dag masser af mælk"*, så er antallet af disse *virkelige* næppe særlig stort, og da navnlig ikke blandt koholderne.

P. s.: Drik mælken, men lad koen stå!

Grønne planter contra vandfordampere

Om man har en vandfordamper i sin stue eller ikke, giver i almindelighed ikke nogen større forskel på luftens fugtighedsgrad. Forskellen er i virkeligheden så beskeden, at man vanskeligt kan måle den, og vandfordampningen kan i mange tilfælde være væsentligt større fra grønne planter i vindueskarmen.

Det er Statens Husholdningsråd, som giver disse oplysninger — der forresten har stået nogle gange i VT.

Der oplyses ikke noget om, hvor mange planter og hvilke arter af disse der kan få nogen betydning ved at forsyne luften med den ønskede fugtighed; derimod refereres der til en række andre forhold, der får indflydelse.

Tænker man sig en stue på 50 m³, hvor luften gennem utætheder eller på anden måde fornyes en gang i timen, hvad der er meget almindeligt, skal der fordampes 6 l vand i døgnet for at bringe luftfugtigheden op på de ønskede 55 pct., når den udvendige temperatur er 2° og den indvendige 20°.

Den halve liter, en vandfordamper bidrager med, bevirker kun et par procents forhøjelse, men der afgives også vanddamp fra stuens beboere, gulvvask o. s. v.

Under forudsætning af, at utæthederne er lige store, vil der dog fremkomme et lidt større luftskifte i en kakkelovnsfyret stue end i en centralopvarmet på grund af udsugningen gennem skorstenen. Derfor vil luftfugtigheden — nok til overraskelse for nogle — blive lidt mindre i den stue med kakkelovnen end der, hvor der er centralvarme — forudsat ensartet temperatur såvel om dagen som om natten.

Vi gentager for egen regning: Dér, hvor planter ikke holder af at være, bør mennesker ikke opholde sig.

Militærets motorsagkyndige

garnisonskommandant og oberst afskediget, promille 1,37.

Svalen,

der har holdt 60 års fødselsdag, blev oprindelig stiftet for at protestere mod den tossede damemode, der dekreterede fjer eller udstoppede fugle *en masse* på de hovedtøjer, der kun rent undtagelsesvis kunne kaldes for hatte med et praktisk formål.

I dag er der næppe nogen, som vil vise deres „ornitologiske" interesse på denne måde, mens det falder mange damer uhyre naturligt at prale med zoologiske mærkværdigheder i form af skind af sælsomme dyr, der sikkert var lige så glade for livet som de fugle, „Svalen" ved sin start ville værne.

Tiden må nu være inde til at tage håndfast på denne modegalskab — for andet er det jo ikke. Det skulle da lige netop være det smukke køns trang til at demonstrere deres mands indtægter.

Den tid, da klæder af skind var en forudsætning for at kunne eksistere under klimatiske forhold, som ikke harmonerede med det, som var tiltænkt det ret ubeskyttede menneske, er jo forlængst forbi, og nutidens teknik muliggør, at man kan klæde sig mere hygiejnisk og vel også mere behageligt end ved at slæbe rundt med et meget stort antal dyrehuder, som det koster formidable summer at sy sammen til blot nogenlunde anvendelige „klædningsstykker" — som mollene er meget glade for!

At der desuden anvendes anselige mængder af skind til rene „skueretter", der ikke har andre formål end pral og prunk, understreger kun ligheden mellem situationen for 60 år siden og nu, hvorfor der herved rettes en indtrængende opfordring til „Svalen" og de øvrige „dyreværnsorganisationer" om at gå ind med alle disponible kræfter i en kamp mod modegalskaben, der kræver død over masser af absolut sagesløse dyr, hvad enten disse nu fremskaffes ved blodige fangstmetoder eller ved livslang frihedsberøvelse og gasdøden fra udblæsningsrøret fra en arbejdende motor.

Her kan der i hvert fald ikke mødes op med den forslidte floskel om nødvendigheden af at jage eller opdrætte dyr af hensyn til mulighederne for opretholdelse af livet, hverken af ernæringsmæssige eller beklædningsmæssige grunde.

Det vidunderlige liv

At planter optager vand fra jorden til brug ved omsætningen i de overjordiske dele, falder os meget naturligt, men at de overjordiske dele også under visse forhold skulle kunne indsuge vand og transportere det ned i rødderne og derfra, måske, videre til den omgivende jord, synes mindre troligt, men søges ikke desto mindre bevist ved at anbringe forsøgsplanter med den ene del i en lufttæt beholder og den anden i en tilsvarende. Begge beholdere er således indrettede, at luftfugtigheden kan varieres efter behag, og resultaterne synes at forklare, hvorfor visse planter er i stand til at bevare livet selv under de usandsynligste forhold.

Det hele skulle altså være afhængigt af forskellen i damptrykket, hvilken kan andrage flere hundrede atmosfærer.

Men hvilken andel får det levende liv så i processen?

Sjove læger

forekommer fortsat både ude og hjemme. De fagmænd, som nytårsdag bruger en mængde spalteplads til at fremføre samtlige råd mod de tømmermænd, som har tilbøjelighed til at melde sig dagen derpå, føler sig sikkert i absolut god overensstemmelse med det højtidelige lægeløfte, hvori det hedder, at det er lægens lod at lindre og trøste, hvor lindring og trøst behøves — og det behøves i ganske særlig grad nytårsdag, især hvis man ikke i tide har lyttet til de samme velmenende lægers råd om at indtage honning eller anden form for sukker for hurtigere at få alkoholen til at forbrænde i kroppen.

Man advares dog imod at *begynde* festen med sukker, da der så skal indtages betydeligt større mængder af sprit, før den attråede promille indfinder sig.

At denne promille er det selvfølgelige mål og formål med festen, betragter fagmænd som den selvfølge, det er, og afpasser deres trøstefulde indikationer herefter.

Det må i den forbindelse ikke glemmes, at uddannelsen af læger er en ret kostbar foreteelse — ikke mindst for skatteyderne, som her kan se, at de får fuld valuta for denne investering.

På en yderst østlig post i landet har en læge fået fat i nogle engelske statistikker, hvoraf han synes at drage den konklusion, at mennesker får den kræft, de skal have. Ved at ryge kan man i nogen grad selv bestemme, om man vil have den i lungerne, eller man vil have den andetsteds — hvad man får ved at undlade at ryge!

„Det ser kort sagt ud til, at hele problemstillingen omkring tobaksforbrug og lungekræft har trængt sig ind på offentligheden under falske forudsætninger — i virkeligheden har den ikke krav på den vældige opmærksomhed."

Denne konklusion kunne godt være skrevet af de forenede tobaksfabrikanter.

Mærkværdigt nok kommer den højeste autoritet i England til det resultat, at det aldrig er for sent at holde op med at ryge, idet risikoen for lungekræft kan formindskes.

Men som sagt: læger *kan* være sjove.

På Madagascar

stiller man kranierne af alle de okser, som er blevet slagtet til begravelsen, oven på afdødes grav, således at beskueren straks kan være orienteret om, hvilken social stilling vedkommende indtog, mens han endnu levede.

Var det ikke en idé at tage op? Vi kunne eventuelt supplere kranierne med et udvalg af den emballage, gravøllet har været i.

„Det skøre ord"

— som Egerod kaldte det — går igen i de mærkeligste sammensætninger: råkostbrød, råkostsuppe o. s. v. Det nyeste er råstegte kartofler.

Det er ikke til at tro

at den (p. t.) eneherskende generalsekretær over alle russere Nikita Krustjev er gået til kamp, endda med alle til rådighed stående midler, mod den kære vodka.

Det står imidlertid at læse i regeringsbladet som referat af en tale ved en landbrugskongres, og så må vi vel tro, at det er rigtigt.

Forfattere skal herefter afholde sig fra at fremstille heltene med en flaske i hver hånd, og der advares mod at drive kult med de våde varer.

Det vil sikkert bekomme vor egen H. C. dårligt, hvis han igen finder på at gæste de høje herrer i Kreml, såfremt der ikke atter bliver lejlighed til at drive kult og kaste de tomte glas mod væggene.

Men da det er yderst sjældent, at de, som har at befale, selv går foran med et godt eksempel, tager vi næppe fejl, når vi formoder, at de alvorlige advarsler kun gælder de andre, specielt dem, der skader statens interesser, bl. a. ved at destillere i smug og animere til så stort forbrug, at det går ud over produktionen.

Der bliver nok nogle enkelte flasker og glas tilbage for liebhavere inden for de højere cirkler til anvendelse efter deres formål, bl. a. af vor egen ekspert på området.

— — Om det var en tilsigtet fornærmelse mod den indiske ambassade, hvor samme førstesekretær var gæst i anledning af Indiens nationaldag, er uvist; men han foreslog at begynde nedrustningsforhandlingerne på den samme måde, som man indleder et måltid: først forretten, derefter fisken og så kødet.

Da præsidenten for Indien som bekendt er vegetar, burde russeren ikke have anvendt denne menu som forbillede, men hellere valgt mindre blodige sammenligninger: frugt - delikate grønsager - frugt.

Først når spiritus efter Indiens forbillede forsvinder fra receptionerne og derefter de blodige ådsler fra bordene, bliver der en mere passende atmosfære for fredelige forhandlinger.

En deltager

har i et venligt brev udtalt sin glæde over festaftenen i St. Kongensgade, men det var umuligt for vedkommende at tro på udtalelsen om, at Nehru ikke var vegetar.

I denne sag bliver der ikke brug for tro eller vantro, eftersom vore aviser i fjor bragte fotografier af den kylling, der forsvandt fra præsidentens tallerken, ledsaget af to portioner rødgrød.

Den 105 årige

Mads Kehlet i Agtrupskov ved Kolding blev på sin fødselsdag diverteret med sang af drenge og piger og anden hyldest.

Han har nu besluttet sig til at bevare sit gode helbred, til han bliver 110, hvilket den store frugtkurv, man ser på gavebordet, nok skal bidrage til. Han er landets næstældste borger og en god anbefaling for vor levevis.

Kartofler og kemi

Kartofler, som har været utilstrækkeligt forsynede med kalium under væksten, indeholder større mængder af tyrosin, og det er dette stof og andre fenoler, som under enzymatisk iltning omdannes til det mørke melanin, giver sortkogte kartofler, når vi ikke fodrer dem tilstrækkeligt med kalium.

De kaliumhungrende knolde har desuden en langt stærkere ånding og dermed ringere holdbarhed end alsidigt ernærede.

I det hele taget har planternes ernæring meget stor indflydelse på indholdet af næringsstoffer, ikke alene kvantitativt, men også kvalitativt.

Hollænderen dr. Mulder siger således, at kompositionen af frie aminosyrer i kartoffelknolde er stærkt påvirket af gødskningen, og der findes ingen korrelation mellem kompositionen af frie aminosyrer og aminosyrer bundet i protein.

Tyrosin, glutaminsyre, arginin, γ-aminosmørsyre, asparagin og glutamin forekom i meget større mængder i fraktionen af opløseligt kvælstof end i proteinfraktionen, hvor glycin, alanin, serin, threonin, leuciner, prolin og lysin var fremherskende.

Det forudsættes, at disse og lignende undersøgelser vil få stigende interesse fremover.

Der er også gjort forsøg med radioaktive stoffer i plantedyrkningen. En russer har således fundet positivt udslag for anvendelse af radioaktivt fosfor og bestråling af Co_{60}, men resultaterne var afhængige af jordbund og klima.

I Jena har man fundet større tilvækst ved anvendelse af radioaktivt fosfor end ved inaktivt, når der høstedes inden modenhed, men der kunne ikke konstateres noget sikkert merudbytte, når planterne opnåede fuld modenhed.

For lavt sigte

Såfremt Statens Husholdningsråd finder det opportunt at beskæftige sig med de trætte husmødres endnu mere trætte fødder, bør det ikke stille sig på samme lave standpunkt som det latterlige skomoderåd og forlige sig med, at der ikke kan forventes gang i de brede og bekvemme sko, før *moden* dekreterer, at nu skal dette være ikke alene tilladt, men ligefrem krævet — så længe det varer — hvilket vel vil sige en kort sæson, hvorefter fabrikanter og handlende igen kan lukrere, når det smukke, men ak, så ulogiske køn atter vender tilbage til torturinstrumenterne.

Statens Husholdningsråd kan ikke forvente — og fortjener da heller ikke — at vinde nogen autoritet eller selvstændig position ved at stille sig selv i klasse med det andet „råd", der dikterer „moden" uden hensyn til de fødder, der skal være i skoene.

Såfremt førstnævnte råd er tilgængeligt for et råd — det andet er det næppe — så tag *egne* sko på og stå fast i dem!

melanin, får vi sortkogte kartofler, når vi ikke fodrer dem tilstrækkeligt

Alkoholisme = sygdom?

Det er muligt, at der kan sættes et lighedstegn mellem de to ting, men i så fald må man også drage de samme konsekvenser som ved al anden sygdom, specielt de smitsomme.

Det er mange år siden, samfundet fandt ud af, at det var uøkonomisk at lade smittebærere gå rundt mellem de raske borgere og derved forårsage endnu flere tilfælde. Lægerne fik strenge ordrer til at sørge for isolation af disse farlige patienter enten i hjemmet eller på særlige hospitaler med stærk begrænset adgang for besøgende.

Såfremt det lykkedes at identificere smitstoffet, blev der draget omsorg for, at det blev uskadeliggjort på hensigtsmæssig måde, og det er ikke tilladt for nogen at gå og strø om sig med farlige baciller eller andre sygdomsvækkende ting.

Anerkender vi derfor alkoholisme som sygdom — og det er sikkert formålstjenligt — så må vi også være konsekvente og afskære såvel de syge som de tilsyneladende raske „smittebærere" fra at udbrede smitten — ligesom det sygdomsfremkaldende stof må inddrages!

Pølsetyskerne

har atter været ude for en slem forskrækkelse. Til trods for, at en slagterlærling var død som følge af forgiftning med natriumnitrit, ledte dette ikke sundhedsmyndighederne på sporet. Det faldt derimod en alm. husmoder for brystet, at de indkøbte pølser beholdt deres „friske" røde udseende selv længe efter, at de var uspiselige.

Først efter denne oplysning fandt sundhedspolitiet hos hendes slagter et større lager af det forbudte natriumnitrit, og derefter kom turen til andre slagtere og pølsefabrikker, hvor man i løbet af få dage beslaglagde nok af stoffet til at forgive et helt kompagni soldater.

Der kan idømmes indtil fem års fængsel for at anvende natriumnitrit i fødevarer, så der er grund til glæde — eller det modsatte — hos de tyskere, der sikkert alle vil fortsætte med deres nationale spise.

Som en nyfødt

— altså uden tænder — følte den mand sig, som ved skolebespisningens 75 års jubilæum blev anmodet om at bide i et æble, hvilket dog ikke lykkedes ham, før fotografen havde „bidt for".

Om årsagen til denne tandløse tilstand skulle søges i, at han for ¾ århundrede siden deltog i samme bespisning, vides der ikke noget om med sikkerhed, men *Politiken* klager i samme nummer over, at det går lidt langsomt med ernæringsreformernes indtrængen, i hvert fald i skolekøkkenerne, som nu indrettes med al moderne og dyr komfort, men undervisningen har hver eneste ugedag bestået i en ny grød eller vælling — og kun en enkelt gang i et halvt år har man gjort forsøg på at tilberede en grønsagsret.

Kvantitet og kvalitet

At den voksende organisme kræver mere protein end den udvoksede, har man længe vidst, men det synes nu godtgjort, at der samtidig sker en forskydning i behovet for de forskellige aminosyrer.

Lysinbehovet er således stort hos voksende dyr, men ringe hos det udvoksede. I modsætning hertil synes udvoksede dyr at have et ganske stort behov for metionin og cystin, muligvis på grund af den større keratinsyntese.

Der er altså — som tidligere påpeget her i VT — ikke alene tale om et kvantitetsbehov, men også om kvalitet, og da det ikke netop er hvermands sag at vide, hvor der findes lysin eller metionin og måske mange andre aminosyrer, vil det nok være klogt at undlade at gå til den minimale grænse for protein, således som dr. Hindhede og andre talte så meget om. Indtager man en reserve ud over det strengt nødvendige antal gram, skulle der være en chance mere for, at der er nok af de nødvendige stoffer, og da der ikke synes at være konstateret nogen skadevirkning af et rimeligt overskud, bør vi næppe søge at knibe os ned til det minimale, hvilket forresten slet ikke er så nemt, selv ved anvendelse af de forholdsvis proteinfattige plantenæringsstoffer.

I tilslutning til disse betragtninger over æggehvideproblemet har vi forespurgt Den sanitære Fødevarefabrik, om de ikke kunne bringe soyaskrå egnet til menneskeføde i handelen, noget i lighed med tyskernes edelsoya, der næppe er andet end en særlig renligt behandlet fraktion af kraftfoder til dyrene.

Direktør Christensen har ført forhandlinger med Soyakagefabrikken, der meddeler, at man har prøvet dette, men på grund af indholdet af olie, som har tilbøjelighed til at undergå ubehagelige ændringer, har man måttet holde op igen. Derimod er der fortsat tørret mel af soyabønner i handelen.

Pjat med promillen

Dersom myndighederne af hensyn til færdselssikkerheden sætter tydelige tavler op, der siger, at der kun må køres 40 km i timen, og så en bilist sætter farten op til 160, vil han ikke kunne undgå lovens arm, om han så var selveste Duurloo og nok så meget kunne henvise til, at der jo ikke skete det allerbitterste.

Hvorfor skal så den spritbilist, der har 1,63 promille i blodet, have den redningsplanke, der ligger i en lægeerklæring o. s. v., eventuelt selveste retslægerådets udtalelse om, at der ikke forelå „ganske sikre" holdepunkter for, at den pågældende var påvirket?

Eftersom tvivlen kommer den sigtede til gode, drikker chaufføren bare videre i det håb, at det er såre vanskeligt at finde „ganske sikre" holdepunkter for, om han kan køre eller ej.

Véd han derimod, at promillen ligger lige så fast som vejtavlernes påbud, så véd han også, straffen ganske automatisk følger efter betydelige overskridelser.

Det andet er pjat.

Sære spisevaner

Doktordisputatser kan skabe uro i andedammen og resultere i, at fuldstændig gale læresætninger — der grunder sig på skrupskør statistik, ihukommende dr. Poulsen — finder vej til universiteter verden over, hvor de kan stå uimodsagte til dommedag.

Derfor fandt vi det tilrådeligt selv at være på åstedet, da dr. Tolstrup forsvarede sin afhandling, der bl. a. vedrørte spisevægring hos børn — så meget mere som en forhåndsomtale i en avis sluttede med ordene: Den der spiser sært, er sær!

Kort forinden havde avisen peget på, at forældrenes spisevaner ofte „smittede af" på børnene. Hvis således en husfader — hvad der er yderst almindeligt — ikke ynder grønsager, så kommer børnene let til at lide under den samme vane, som altså er en uvane, og derfor må såvel faderen som børnene vel regnes til de „sære", hvad doktoranden næppe havde tænkt over.

At vi, der udelukkende holder os til det grønne, regnes for sære af dem, der — sært nok — blander døde dyr i maden, må vi ved affinde os med som en kendsgerning.

Men sprængstoffet udeblev denne gang; derimod blev det gentaget på mange forskellige måder, at det som regel er forældrene, specielt moderen, der er noget i vejen med, såfremt et barn vægrer sig ved at spise.

Når den tilkaldte læge finder barnet liggende under bordet i komplet sultestrejke, chokerer han moderen ved sit direkte spørgsmål: Nå, hvad er det så, der er skyld i, at *De* er gået ned? Og får så forhåbentlig en forklaring, der fører til bedring for alle parter.

Det må fremhæves, at det er mere end sjældent, at et barn sulter sig til døde, såfemt det ikke lider af fysiske uregelmæssigheder. Det kom dog for dagen, at en pige gik på omgang fra hospital til hospital og døde i sit fjortende år af en sådan brist, man ikke havde kunnet observere i tide.

I de allerfleste tilfælde vil rolige og harmoniske omgivelser, hvor børnene kan finde tryghed i tilværelsen, ikke resultere i spisevægring over længere perioder, end godt er, og forældrene skal være forsigtige med at påtvinge de små deres egne opfattelser af, hvad der er passende, ligesom tabellerne over normalvægt ikke altid skal tages for bogstaveligt.

Sært nok blev der ikke advaret mod de sære ting, som mødre ofte putter i de uskyldiges maver.

I Tyrkiet

er der en sådan overflod på nødder, at man har bestemt sig til at udvinde olie af dem til brug i sæbefabrikationen.

Og vi må ingen få — i hvert fald ikke til overkommelige priser.

Der er vist endda noget om, at tyrkerne har holdt nødderne tilbage i håb om bedre priser.

— — —

Af hensyn til chokoladebranchens konkurrenceevne har man dog måttet nedsætte afgiften på nøddekerner en smule. At det er livsvigtige varer for os vegetarer, synes ikke at interessere myndighederne.

Kapuner og manddom

To amerikanske videnskabsmænd har beroliget den mandlige befolkning i Amerika med, at man ikke risikerer at miste sin manddom ved at spise kapuner. Videnskabsmændenes udtalelser kom som svar på den danske professor Chr. Hamburgers erklæring om, at man i Danmark havde haft tilfælde, hvor mænd, der havde spist kapunkød, antog kvindelige ejendommeligheder. Dr. Charles Durbin fra regeringens sundhedsvæsen og mr. C. A. Denton fra landbrugsministeriet hævder, at man ikke i USA har konstateret lignende tilfælde som dem, professor Hamburger nævner for Danmarks vedkommende.

På amerikanske hønserier anvender man en kemisk sammensætning til at transformere en hanekylling til en kapun. Det bevirker bl. a., siger de to videnskabsmænd, at kødet bliver mere mørt og bedre i smag. Men det drejer sig kun om en meget lille indsprøjtning i halsen på hanekyllingerne, som ikke har skadelige virkninger på mennesket.

Nu vil man også kapunere fiskene, ja, måske endda skifte hoved på dem. Hvad bliver det næste? Kunstigt farvede fisk har været brugt længe.

Kassereren

anmoder de medlemmer, som endnu ikke har benyttet giroblanketten, der var indlagt i forrige nummer, om at gøre dette snarest — eller på anden måde indsende kontingentet — og, hvis De synes det, en gave til foreningens virksomhed.

Vi vil gerne forskånes for at skulle udsende opkrævninger.

Tryksag

Undertegnede ønsker optagelse
ønsker prøvenr.
af Veg. Tidsskrift

Navn .....

Stilling .....

Adr. .....

Kontingent: Enlige 7,00
ægtepar 8,00

Porto

Dansk Vegetarisk Forening
Aagade 114²
Kbh. N

Myg forbudt — elefanter tilladt

En i øvrigt meget sympatisk dame vovede sig i fjernsynet i disput med en strømpefabrikant om problemet: fodrette strømper. Det hele udviklede sig til et veritabelt kursus, som havde været på sin plads, såfremt de flortynde hylstre, som damer nu om dage går med, på nogen som helst måde var i stand til at genere og evt. tvinge stortåen ud af sit naturlige leje.

Det kan de mere eller mindre „fodrette" sko imidlertid gøre og gør det for så godt som alle kvinders vedkommende, og derfor lyder det mindre fornuftigt, for ikke at sige skrupskørt, når der jamres over, at strømperne ikke er strikket efter de fødder, som burde have været udstyrede med en stortå på rette plads, men som forlængst er presset ind imod eller over de andre tæer.

Såfremt et mindretal af børnene allerede er forsynede med de omtrent fodrette sko, som efter sigende nu kan fås, så lad dem også få tilpas rummelige strømper, men der bliver næppe én promille af Danmarks kvinder, der med nogen ret kan beslaglægge fjernsynets kostbare minutter med forlangender om fodrette strømper. De øvrige 999 bør blive hjemme med deres deformerede fødder — og skamme sig.

Kirkeligt Magasin

synes, man bør komme moderne mennesker i møde på moderne måde, når man inviterer dem til at drøfte kirkelige anliggender, hvilket vil sige, at man starter disse møder med at byde cerutter og cigaretter.

Vegetarismen er den største tanke, der er fremme i tiden (Rousseau)

Menneskets tandbygning, fordøjelsesorganer og øvrige fysiologiske forhold tyder alle på, at planteføde: frugter og sprøde plantedele, er menneskets naturlige føde og derfor den sundeste — en første betingelse for menneskers velfærd.

Landbruget med produktion af dyr kræver større jordarealer, end der behøves, når der leves vegetarisk. Alene i Danmark kan der produceres føde til 100 mill. mennesker.

At bringe vore landbrugsmetoder til såkaldt underudviklede lande, der kun råder over meget begrænsede arealer, er mindre vel betænkt. Send havedyrkere ud til de steder, hvor der hersker hunger!

Ved at undlade at dræbe dyr for at ernære sig af deres døde kroppe fremmer man respekten for livet i alle dets former.

Intet logisk dyreværn kommer uden om vegetarismens grundtanker.

Har De interesse for disse spørgsmål, da meld Dem ind i Dansk vegetarisk Forening, hvis formål er at varetage vegetarernes interesser og udbrede kendskabet til vegetarisk levevis.

Vegetarisk Tidsskrift tilsendes alle medlemmer gratis.

Kontingent: enkeltmedlemmer 7,00, ægtepar 8,00.

Prøvenummer sendes.

Dansk Råkost-vegetarskole og pension,

Kongevejen 110 - Helsingør

er kun aaben fra 15. oktbr. til 1. maj.

Afholdshotellet - Vegetarisk kokken

Værelser, enk. 6 kr., dobb. 12 kr. Ingen drikkepenge. Telefon 2 77 25. Nørre Allé 30, Århus.

Køb og anvend foreningens mærkater. De sælges i pakker à 30 stk. for 1 kr. portofrit. Foreningens emblem („Vegetarnålen") kan igen købes à 2,50 kr. Frimærker kan modtages som betaling.

Ung pige

søges til pasning af 2-års barn fra kl. 8 til 18 nær Virum. Fri lørdag og søndag. Helst fransk- eller engelsktalende. — Henvendelse Madame Claude Hansen, Landsdommervej 7, 2., København NV.

Vegetarisk pige, Paris

Fransk vegetarfamilie søger til efteråret ung pige, glad for børn. — Fru Gefroy (dansk), 21 rue Caumartin, Paris.

Optag nu selv vitaminer af føden

ved hjælp af livgivende pollen fra sommerens blomster. Pollens rige indhold af aminosyrer stimulerer organismen til mere

effektivt at kunne absorbere de vitaminer, mineraler, proteiner og andre vigtige stoffer, som forekommer i vor føde.

Cernelle Pollendragees er et rent naturprodukt. Der tages som kosttilskud 1 tablet daglig, i særdeleshed ved perioder med træthed efter overanstrengelse.

Cernelle Pollendragees fås i svenske originalpakninger med 30 stk. til 1 måneds forbrug kr. 4,25 — 100 stk. kr. 12,75. Fås på apotekerne eller i specialforretningerne.

Prøvepakning ekspederes mod indsendelse af kr. 4,25 pr. pkn. til generalagentur for Danmark:

cand. pharm. F. F. GØNGET & CO.
Evanstonevej 12, Hellerup

Cernelle Gelée Royale (bidronningens livseliksir) leveres i glas à 50 g kr. 12,50 til 1½ måneds forbrug — giver ny energi og livskraft. Indeholder pr. 100 g: 10 % pollen og 1,2 mg bidronningnæring.

Maanedens fagbog:

Torkil Hansen & Asger Klougart:
Georginer.
Pris kr. 7,50.

kan bestilles i enhver boghandel

Alm. dansk Gartnerforenings Bogforlag,

Anker Heegaardsgade 2,
København V.

Her er maleren!

Alt maler- og tapetarbejde udføres solidt og propert.
O. A. OLSEN . Malermester
Helgesvej 15, F. . FAsan 2370

Svensk Lini holder maven i orden

Regelmæssig afføring opnaas nu uden brug af afføringsmidler ved hjælp af det nye svenske præparat Lini som er et af hørfrø og laktose præpareret næringsmiddel der regulerer paa naturlig maade



Lini har en vidunderlig virkning paa maver, der driller, og er let at tage 1 spiseskefuld af pulveret et glas varmt vand om morgenen Kan ogsaa strøs paa tykmælk eller tilsættes grød salater, desserter etc. - Svensk Lini faas for materialister og i specialforretninger eller bestilles direkte (gerne frimærker) hos generalagentur for Danmark F F Gønget & Co., Evanstonevej 12. København-Hellerup tlf Ryvang 9112
Pris pr karton kr 3.85

CIRKULIN
HVIDLØGPERLER
Et vigtigt Næringsmiddel

- det ideelle Kosttilskud

NB!
Cirkulin Hvidløgperler indregistreret.

Ekstra stærke
Indhold kun rent Hvidløg
(ca. 1 Gram pro Perle)

Eneste standardiserede faste Hvidløgpræparat med Allicin (50 Gamma pr. Perle) Allicin dræber Bakterier og indeholder desuden de vigtigste Vitaminer — a, b, c og d — derfor et vigtigt Næringsmiddel, der anbefales Gamle og Unge som dagligt Kosttilskud hele Aaret rundt! Det virker paa én Gang styrkende og forebyggende paa hele Organismen, ogsaa naar denne rammes af radioaktiv Bestraaling.

Der indtages (synkes) 3×2 Perler daglig ved Maaltidernes begyndelse

NB! Ingen Lugt — Ingen Smag!

Vor Pakning med ca. 180 Perler = 1 Maaneds Forbrug
Forhandles **kun** af: **Apotekere, Materialister, Raakostforretninger og Købmandsforretninger**
Nærmere Oplysninger om Salgssteder giver undertegnede **Importør, som ogsaa gerne modtager Bestillinger** og sørger for **omgaaende** Levering. — Prøvepakninger kan rekvireres ved Indsendelse af Kr. 3,00 pr. Stk. til nedenfor angivne Postkonto.

GROSSERER, DR. HANS LUTZ HÖFT
Kontortid 10—4 (Lørdag dog 10—1)
Frederikkevej 6 — Hellerup — Tlf. HE. 4219 — Postkonto 1014

ALT TIL

råkost - vegetarkost - Waerlandkost
Kompostdyrket frugt og grønt

Central 62

Råkostdepotet

Gothersgade 129
København K.

Dansk Vegetarisk Forening's

litteratur

C. V. Pink: „Hvad moder og barn bør spise" 0,50

Kostplan for en uge med opskrifter. 0,50

Portofrit — betaling kan sendes i frimærker.

Vegetarer på Fyn!

TORVEGADES OSTEHUS
flyttet til OVERGADE 22.
Husk venligst
OVERGADES OSTEHUS
tlf. Odense 883

RÅSTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, Svendborg)

modtager gæster til ferie, hvile og behandling

Anna Ullerup Haahr - Svendbg. 755



Fås også i Råkostdepotet

Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr

opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplagerianmeldelser.
Årskontingent 5 kr., medlemsbladet »Dyrets Værn« tilsendes medlemmerne gratis.

Indmeldelser modtages af internatet, Islevdalvej 85, Brh., Islebro 695.

Fin delikat Hybenmarmelade

1 kg kr. 4,50. 5 kg kr. 22,00.
Prisliste på forlangende over vore frugtsafter.
Bestilling modtages på hvidkål og rødkål til senere levering.
Bemærk:
Kunstgødning og giftige sprøjtemidler benyttes ikke i vor frugtplantage.

»Sandhuset«s Frugtplantage,
Kassemose, Fyn.

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Fysisk-diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.
Behandling af reumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.
Forl. prospekt. Tlf. Skodsb. 200

Lær esperanto,

det andet sprog for alle. Let at lære, udbredt over hele jorden. I Danmark afdelinger i de fleste byer. Komplet korrespondancekursus 10,- kr. Nærmere oplysninger hos
Esperantistforeningen for Danmark,
Knud Aa. Andersen, Onsild.

Skodsborg produkter!

De kan altid være sikker på de bedste varer, når De vælger Skodsborg produkter

De anbefales: Skodsborg corn flakes - granola - Skodsborg kaffeerstatning - æbleblade-te - glutenola - carno - bønnesteg - linsepostej - veg. leverpostej - veg. fiskebudding - linser i brun sauce - sojabønner i bouillon - nuttolene - protose. Kiks: Grahams, havre, vanille og nødde. Skodsborg lyn sauce pulver: På to minuter kan man fremstille en sundhedsmæssig, delikat brun sauce. Skriv efter vareliste! Spørg efter vore varer hos Deres handlende!

Den Sanitære Fødevarefabrik
Baldersgade 14, Kbhvn. N., TAga 289

LYNG OG BLOMSTER **HONNING**
Honning-depotet
Nr. Søgade 39 , København
Telefon Ctr. 8176

Det ny
»Sol og Sundhed«
Det kendte danske nudistblad er nu betydeligt forbedret — og De bør sikre Dem et prøvenummer. Kr. 1,50 (frimærker).
SOL OG SUNDHED,
Dynkarken 2 . Århus

Skodsborg Restauranten
er stedet, hvor Deres sundhed opbygges gennem
vegetarisk mad
råkost — diæter
Frokost - middag - à la carte
Åben mandag—torsdag incl. kl. 11—19
Lukket lørdag.
Telefon PAlæ 8855
St. Kongensgade 36—38, mezz.

PROVINSENS
største specialforretning for *RÅKOST, VEGETARKOST, REFORMKOST, URTETHE* m. m. klarer Deres indkøbsproblem ved vore daglige forsendelser over hele landet.

Franco bestillingskort og gratis opskrifter og brochurer tilsendes gerne på forlangende.

Ernst Hansen
etabl. 1877

Nørregade 28 . ODENSE . Tlf. 242

FOLKEBLADETS BOGTR. - RINGSTED